

Rezept

Crêpes mit Mai-Ratatouille

Ein Rezept von Crêpes mit Mai-Ratatouille, am 26.04.2024

Zutaten

150 g Mehl	½ TL Backpulver
½ TL gemahlene Kurkuma	Zucker
Salz	240 ml Haferdrink
etwas Haferdrink	½ Bio-Zitrone
3 EL Cashewkerne	½ Bund Bärlauch
2 weiße Mairübchen	½ Bund dicke Frühlingszwiebeln
250 g grüner Spargel	100 g zarter Blattspinat
100 g kleine Kirschtomaten	1 TL Puderzucker
5 EL Sonnenblumenöl	50 ml Gemüsebrühe
Pfeffer	Piment d'Espelette

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal, 38 g F, 18 g EW, 83 g KH

Zubereitung

1. Mehl, Backpulver, Kurkuma, 1 kleine Prise Zucker, 1 kräftige Prise Salz und 240 ml Haferdrink in einer Schüssel zu einem cremig-flüssigen Teig verrühren. Den Teig im Kühlschrank 30 Min. quellen lassen. Inzwischen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Für eine Gremolata Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, dann hacken. Bärlauch waschen, trocken schütteln, von groben Stielen befreien, fein hacken und mit Cashews und Zitronenschale mischen.
2. Mairübchen schälen und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Weiße Teile grob würfeln, schöne grüne Teile fein hacken und 1-2 EL unter die Gremolata mischen. Den Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und die Stangen im unteren Drittel schälen. Die Spargelspitzen abschneiden, die Stangen schräg in 1-2 cm lange Stücke schneiden. Spinat verlesen, grobe Stiele entfernen. Die Blätter eventuell kleiner zupfen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit Puderzucker und etwas Salz bestäuben.
3. Den Backofen auf 70° vorheizen. Teig aus dem Kühlschrank nehmen, gut durchrühren und daraus vier bis sechs Crêpes in jeweils ½ EL Öl ausbacken. Die fertigen Crêpes im heißen Ofen (Mitte) warm halten. In einer großen Pfanne die restlichen 2 EL Öl erhitzen. Spargelstücke und -spitzen, weiße Frühlingszwiebeln und Mairübchen darin 2-3 Min. anbraten. Brühe und einen Schuss Haferdrink dazugießen und aufkochen. Tomaten dazugeben und alles 3-4 Min. unter Rühren garen. Den Spinat unterheben. Mai-Ratatouille mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, auf den Crêpes anrichten und mit der Gremolata bestreuen.